BLEU ORANGE

ASCE 55
couleur passion

Le bulletin mensuel de l'ASCE 55 – N°154 – Juin 2013

Dates à retenir

7 septembre : promenade et repas sur la Meuse

18 septembre : marche dans les Vosges

25 septembre : journée des enfants : festival des marionnettes à Charleville-Mézières

24 octobre : journée des retraités

Au sommaire

Le Saviez Vous ?
Ils ont dit
L'ASCE enquête
Ça m'intéresse:
Petites annonces
Billetterie et service divers de l'ASCE
Pubs

Comme notre France est belle.....
des idées pour passer de belles vacances dans notre beau pays

La France offre l'une des plus grandes variétés de sites touristiques au Monde. Le patrimoine historique, la riche diversité des paysages, …, fait que la France est la destination favorite des touristes étrangers depuis les années 1990.

Des châteaux de la Loire aux Calanques de Cassis, en passant par la ville lumière, du Mont-Saint-Michel en Normandie en passant par la ville fortifiée de Carcassonne, les sites touristiques ne manquent pas d'atouts.

Faîtes une excursion en péniche ou en bateau sur les cours d'eau qui parcourent notre Pays : la Dordogne, le Canal du Midi, la Loire ou encore la Seine.

Regardez la France depuis ses sommets et visitez l'Aiguille du Midi près de Chamonix, le Pic du Midi dans les Pyrénées.

Admirez les nouveaux monuments architecturaux de France, le viaduc de Millau, le musée du Quai Branly à Paris et le Parlement Européen à Strasbourg ne sont que quelques une de nos merveilles architecturales modernes.

Étourdissez-vous des senteurs de Grasse, capitale des Parfums.

Visitez les musées de France, du Grand Musée du Louvre au musée du Tire-bouchon à Ménerbes, il y a un musée pour tout et n'importe quoi en France.

Découvrez les châteaux de la Loire, Chambord, Azay-le-Rideau et Chenonceau sont vraiment à visiter, les plages du Débarquement: Utah Beach dans la Manche, puis Omaha Beach, Gold Beach, Juno Beach et Sword beach dans le Calvados, les cimetières et monuments sur la côte de la Basse Normandie.

Assistez à un événement sportif majeur, le plus suivi : le Tour de France !

Admirez des paysages extraordinaires: dunes de sables spectaculaires (dont la dune du Pyla, la plus haute d'Europe,105 m), volcans éteints en Auvergne, les magnifiques gorges du Verdon, les paysages de la Camargue.

Visitez l'un des 155 plus beaux villages comme Gordes en Provence.

Faîtes une pause dans l'un des cafés les plus emblématiques de France tel que le Café de Flore, le café Les Deux Magots ou bien la brasserie les Deux Garçons à Aix-en-Provence.

Faîtes un petit saut sur les îles de la côte française, la Corse, l'île de beauté qui porte bien son nom, la sauvage île d'Oleron, la paisible Île de Ré au large des côtes de La Rochelle....

Le comité de l'ASCE vous souhaite

d'agréables vacances

Le Saviez Vous ?

Si vous détestez sans raisons apparentes les lundis, et qu'ils vous le rendent bien, voilà une information qui vous touchera droit au coeur. Si vous deviez mourir d'une crise cardiaque, il y'a de fortes (mal)chances que cela soit un lundi : c'est en effet le jour de la semaine lors duquel se produisent le plus d'infarctus!

Le jour de la lune (lune-di, moon-day), traditionnellement, représente le début de la semaine de travail, mais contrairement à ce que l'on croit habituellement, il ne s'agit pas forcément du premier jour de la semaine :

pendant longtemps, on considérait le dimanche comme le premier jour, et ce n'est que récemment , vraisemblablement à cause du travail et par convention, que l'on commence à considérer le lundi comme le début d'une nouvelle semaine.

Le stress serait majoritairement en cause : après un repos bien mérité le week-end, le retour au boulot le lundi est souvent cause d'un état plus propice à la crise : le stress augmente la pression cardiaque en libérant notamment de l'adrénaline, stimulante. Le débit sanguin altéré augmente le risque de thrombose (le détachement d'un caillot graisseux) et de rupture de vaisseaux sanguins. Les affections cardiaques sont donc plus probables le jour où la majorité des personnes retrouvent le stress de leur travail (qui disait que "*le travail, c'est la santé*"?).

Un afflux fort ou irrégulier de sang, peut provoquer la crise

Ils ont dit :

- Si l'administration militaire était bien faite, il n'y aurait pas de soldat inconnu. ***Louis Jouvet***
- Sans l'invention de la roue, les coureurs du Tour de France seraient condamnés à porter leur bicyclette sur le dos. ***Pierre Dac***
- Un psychiatre est un monsieur qu'on paie très cher pour qu'il vous pose des questions qu'une femme nous pose, elle, gratuitement. ***Paul Guth***
- Je ne veux pas gagner ma vie, je l'ai ! ***Boris Vian***
- Traiter son prochain de con n'est pas un outrage, mais un diagnostic. ***Frédéric Dard***

Enquête

VOTRE ASCE MÈNE L'ENQUÊTE ....

Une investigation, une consultation, un sondage, une enquête, ...

pas tout à fait, mais simplement un questionnaire car votre ASCE a besoin de vous pour connaître vos attentes, vos besoins, vos suggestions et vos remarques afin de pouvoir vous satisfaire davantage en 2014.

Vous trouverez dans ce BO un questionnaire sur différents thèmes à compléter et nous retourner en format papier pour septembre 2013.
Nous ferons une synthèse des questionnaires reçus et les analyses vous seront communiqués dans le Bleu Orange de fin octobre.

Nous vous demandons de vous exprimer sur différents thèmes : La billetterie, le groupement d'achat, les journées à thèmes, les manifestations sportives et autres, la communication, ….

VOTRE ASCE MÈNE L'ENQUÊTE ....

Une investigation, une consultation, un sondage, une enquête, ... pas tout à fait, mais simplement un questionnaire car votre ASCE a besoin de vous pour connaître vos attentes, vos besoins, vos suggestions et vos remarques afin de pouvoir vous satisfaire davantage en 2014.
Vous trouverez ci-dessous un questionnaire sur différents thèmes à compléter et nous retourner en format papier pour septembre 2013.
Nous ferons une synthèse des questionnaires reçus et les analyses vous seront communiqués dans le Bleu Orange de fin octobre.

Consacrez nous quelques minutes...

Vos commentaires, suggestions sur :
La billetterie

Vos commentaires, suggestions sur :
Le groupement d'achat, madeleine, para-pharmacie, ...

Vos commentaires, vos domaines préférentiels d'activité sport / loisirs, vos suggestions sur :
Les journées à thèmes, loisirs, sport, culture, ...

Vos commentaires, suggestions sur :
Les expositions, les intervenants extérieurs, ...

Merci de nous consacrer quelques minutes...

Ça m'intéresse : Des pneus toujours bien gonflés !!!!

Des gestes simples pour rouler en sécurité

Sécurité routière: les changements de pneus moins fréquents à cause de la crise
POURTANT Y A TOUJOURS AUTANT DE TRACES DE FREINAGES !!!

Si vous roulez sur autoroute ou si votre véhicule est à pleine charge, renseignez-vous sur la pression recommandée par le constructeur pour ces conditions. Si vos pneus sont chauds, n'oubliez pas la majoration de 0,3 bar.

Si vous tractez une caravane, référez-vous à la recommandation du constructeur. En l'absence de recommandation, majorez la pression des pneus arrière de votre véhicule de 0,4 bar. Pour les pneus de la caravane, adoptez la pression de 3 bars, sauf cas particulier signalé par le constructeur.

Si vous conduisez un camping-car ou tractez une caravane, vérifiez la pression des pneus après une longue période d'immobilisation, en prenant garde aux recommandations spécifiques du constructeur.

Ce que dit le Code de la route

Les pneus montés sur un même essieu doivent être identiques : même type, même marque et même dimension (article R.314 du Code de la route).

La profondeur des sculptures doit être supérieure à 1,6mm. Sur tous les pneus, vous trouverez des témoins d'usure : de petites bosses situées à l'intérieur des rainures, qui représentent la limite légale d'utilisation des pneus. Les sculptures du pneu sont importantes car elles évacuent l'eau qui s'accumule sous les pneus, évitent les situations d'aquaplanage et conditionnent la distance de freinage.

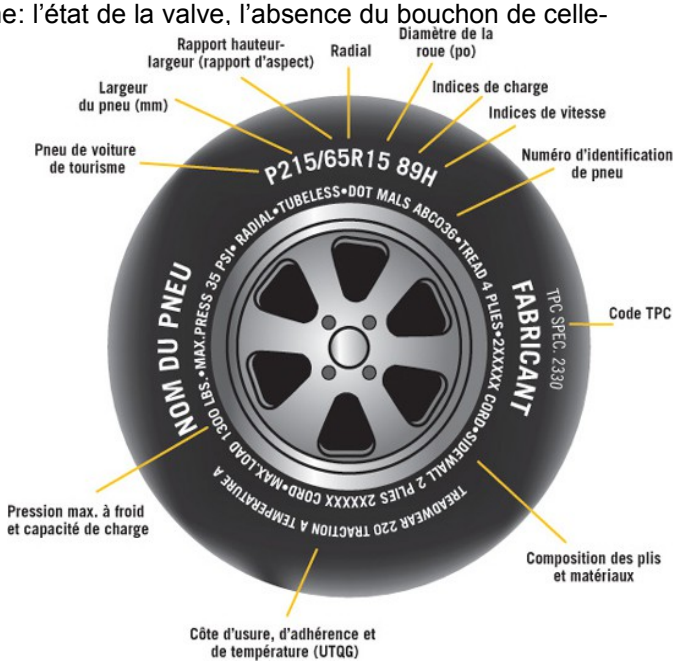
Le pneu contribue à deux fonctions principales: une bonne tenue de route et un bon freinage.

La pression recommandée est généralement selon la marque du pneu et du véhicule de 1,8 à 3,5 bars. Elle est définie pour assurer le fonctionnement optimal du pneu.

Il se dégonfle naturellement, car la gomme qui le compose n'est pas totalement imperméable à l'air. Même sans rouler, un pneu peut perdre jusqu'à 0,1 bar par mois.

D'autres sources de fuite peuvent accélérer le phénomène: l'état de la valve, l'absence du bouchon de celle-ci, la vétusté des roues et de leurs composants, etc.

Le contrôle de la pression de vos pneus doit être effectué



Les risques d'une pression insuffisante

L'exemple le plus spectaculaire des conséquences du sous-gonflage est celui de la dislocation (ou éclatement).

Si l'on roule trop longtemps avec un pneu sous-gonflé, il s'échauffe, se dégrade, se disloque brutalement (d'où les morceaux de pneu que l'on voit parfois sur le bord des autoroutes), et le conducteur peut perdre le contrôle du véhicule.

Que faire en cas d'éclatement

Gardez votre calme, maintenez le volant fermement afin de rester dans votre trajectoire, puis freinez par petites touches. Évitez surtout de débrayer et de freiner violemment, vous risquez le tête-à-queue.

Un pneu sous-gonflé entraîne une mauvaise tenue de route. Moins rigide, il rend imprécis les ordres de guidage du véhicule.

Le sous-gonflage accélère l'usure du pneu en différents points de façon irrégulière.

D'autres systèmes de sécurité qui dépendent du bon fonctionnement des pneus peuvent également se trouver dégradés: systèmes antipatinage et antibloquant, systèmes de régulation de la traction, etc.

En cas de pluie, un pneu sous-gonflé augmente le risque d'aquaplanage. En effet, le pneu parvient moins bien à évacuer la quantité d'eau nécessaire et ne peut plus adhérer parfaitement à la route.

Quelle pression respecter

Les pneus de votre véhicule doivent être gonflés à des niveaux de pression bien précis.

Ces niveaux sont indiqués la plupart du temps sur le véhicule lui-même : portière, trappe de carburant, boîte à gants, etc. À défaut, consultez le manuel d'entretien du véhicule.

Vérifiez la pression de vos pneus lorsqu'ils sont « froids », c'est-à-dire après avoir roulé moins de 3 km à vitesse réduite ou si le véhicule est arrêté depuis plus de deux heures.

Ne sur-gonflez pas vos pneus: cela rigidifie leurs flancs et réduit la surface de contact avec le sol.

N'oubliez pas aussi de vérifier la pression de votre roue de secours.....

J’ai vécu le RAID CYCLO de la FNASCE du 25 au 31 mai 2013

Pour moi, le raid démarre le jeudi 23 mai. Je fais étape chez l'une de mes filles en Alsace pour rejoindre le groupe de l'ASCE 67 le vendredi 24 mai à 7 H qui se rend au Cap d'Agde, point de rdv avec tous les « raideurs » et la FNASCE.

Parking de la DIRE à Strasbourg, chargement des vélos sur la remorque et bagages dans le trafic.
Au cours du trajet, je fais connaissance avec Patrice, Guy, Hubert, Pascal et Stéphane.
Les anecdotes vont bon train sur les raids passés, certains en sont à leur 12è, tandis que d'autres à leur 3ème.

Après quelques arrêts sur l'autoroute, nous atteignons le Cap d'Agde sous le soleil !
Nous nous installons dans nos chambres, et ballade jusque la plage pour se dégourdir les jambes, dîner, et dodo.

Samedi 25 mai

Nous profitons du soleil matinal pour tester nos montures.
En début d'après-midi, nous récupérons nos dossards et pacquage comprenant 2 tee-shirts à l'effigie du raid, 2 bidons cyclos griffés FNASCE, et le road-book du raid.
Puis, nous partons pour NAGES dans le Tarn, 1er village départ, où la neige est tombée la nuit dernière.
A notre arrivée, il pleut... de plus en plus fort, le prologue de 18 km prévu à 18H30 est annulé.

Dimanche 26 mai

Petit-déjeuner à 6H30 pour le départ du 1er relais à 7H.
Le soleil est au rendez-vous mais seulement 1°, tenue d'hiver de circonstance pour parcourir les 78 km, avec en point de mire le Pic du Montalet à 1259m comprenant un passage à 21% qui a surpris la majorité des raideurs obligés de mettre pied à terre, ainsi que la neige restée sur les bas-côtés.
Je ne participe pas au 2ème relais, mais je parcours le tour du lac du Laouzas (18 km)seule. Le paysage est magnifique avec le soleil et ses reflets sur le lac.

Lundi 27 mai

Gelée blanche au Laouzas (-1°), ce matin je prends le bus pour rallier le Cap d'Agde.
Départ du 2ème relais pour Sigean (110 km) à 13H30 avec le soleil et le vent, passage par le village sécurité routière à Béziers. Nous sommes accueillis par les enfants des écoles qui nous applaudissent, et un public assez nombreux pour participer aux différents ateliers proposés.
19H arrivée à Sigean, la nuit est humide...

Mardi 28 mai

Petit-déjeuner à 6H30 pour le départ du 1er relais à 7H.
Je décide de rouler le matin, car l'après-midi sera pluvieux et venteux... La bruine nous accompagne en ce début de trajet, puis le soleil revient, quelques ennuis mécaniques, et arrêt au village sécurité routière à Narbonne. Jean-Pierre (le mécano du 02) règle mon dérailleur, je repars sereinement vers Sigean.
Puis le vent souffle de + en + fort, nous subissons les assauts d'un « grain météorologique », pluie en trombes d'eau, rafales violentes dans tous les sens, difficiles de rester en ligne sur le vélo. La route n'est plus qu'une « rivière », un trou me stoppe net et patatra ! Me voilà au sol, je regarde où sont les autres cyclos, motards, véhicules, avant de me mettre en sécurité sur le côté. Je regarde mon vélo, aïe, manette de frein et dérailleurs tournée à 75°, je dois monter dans la voiture balai.
Plusieurs cyclos m'y rejoignent. A l'arrivée à Sigean, je vais consulter le médecin « Momo ». Diagnostic : à part des hématomes, un choc au sternum et aux côtes ne me permettent pas de reprendre le vélo pour le 2ème relais.
C'est donc en bus que je rejoins Argelès-sur-Mer, avec un nouveau passage au village sécurité routière

à Narbonne. Il pleut toujours. Nous y passons près de 2H, et les animateurs du village nous remercient car peu de classes sont venues au rendez-vous.
Près d'Argelès, on peut admirer le Mont Canigou enneigé, sous le soleil.

En fin d'après-midi, les cyclos viennent prendre de mes nouvelles, et les équipiers de l'ASCE67 m'aident à réparer le vélo. Rien n'est cassé, je vais l'essayer demain.

Mercredi 29 mai

Soleil, je me rend sur le marché d 'Argelès en vélo accompagnée de Stéphane. Nous faisons quelques achats et retour au village vacances pour se préparer pour le 2ème relais.
Départ à 13H (66 raideurs), le ciel se noircit, des éclairs à l'horizon, la direction nous fait partir car l'orage ne devrait pas nous toucher. Après 5 km, tout le monde doit s'abriter car la pluie est de + en + forte. Après 20 mn d'attente, ça se calme un peu... mais l'orage gronde autour et ne rassure pas la majorité des raideurs. Ceux qui veulent rebrousser chemin sont autorisés après l'avoir signaler à la voiture assistance... Nous rentrons accompagné par une moto sécurité. Seuls 23 raideurs ont décidé de continuer, et ils ont eu le beau temps.
Pour moi, rangement, lessive, lecture, apéro avec les équipiers de l'ASCE67.
22H10, soirée débriefing et film de la journée, bagage pour jeudi.

Jeudi 30 mai

Debout à 5H45, bagages au bus. Petit-déjeuner à 6H30 et départ du 1er relais à 7H pour 69 km avec un passage en Espagne.
3 cols à franchir pour ce relais, une vue superbe depuis la Tour de Madeloc sur Banyuls-sur-Mer, Cerbère et Port-Vendres.
Au poste frontière lors du retour vers la France, certains raideurs sont contrôlés par la « patrouille », rien de suspect, tout va bien, nous pouvons continuer notre route...
Puis, chute de quelques cyclos sans gravité.
11H30, dernier repas à Argelès. Nous profitons des derniers moments sympas avec les personnels...
13H, départ du 2ème relais pour Sigean, 106 km à couvrir avec un passage au village sécurité routière à Perpignan. L'accueil par les scolaires est chaleureux. Nous repartons vers Sigean.
Un peu avant Tautavel, sur ennui de santé, je passe par l'ambulance et rejoins le mini-bus balai. Le parcours devient de plus en plus difficile, 3 cols (col de Feuilla, col de Pereille et col du Souil) attendent les raideurs rescapés, en plus du vent fort.

Un à un, les plus faibles se font lâcher et sont contraints à rejoindre la voiture balai. Le mini-bus affiche complet ; nous sortons du dispositif et deux autres fourgons prennent le relais à l'arrière du peloton.
18 H, arrivée à Sigean. Les raideurs arrivent vers 19H.
Rites habituelles : récupération des bagages, chambres, douches. Un passage par le bungalow des cyclos de l'ASCE 67 pour un petit apéro alsacien.
20H, rendez-vous sous le chapiteau pour le dîner. Ce soir, le repas est accompagné par un groupe de musicien qui chauffe l'ambiance avec notamment « je veux du soleil », « un autre Finistère »... Vraiment très bien, on a moins mal aux jambes, on chante, on rit...
Une paëlla, excellente, préparée par l'ASCE de l'Aude nous est servit.
Puis le film de la journée est visionné. On entend la pluie sur la toile du chapiteau...23H, il est temps d'aller de se coucher.

Vendredi 31 mai

Dernière ligne droite pour le raid.
Il a plu toute la nuit avec du vent... 5H15, je me lève, prépare les valises, enfile ma tenue de vélo, et à 6H je passe prendre un frugal petit-déjeuner (1 café et une tartine de beurre) que je complète avec un fruit. Je porte mes bagages au mini-bus, et je vais me présenter au départ.
La pluie s'arrête 10 mn avant le départ.
1er relais, 48 raideurs se présentent, l'organisation nous recompte 2 fois, une grande partie des raideurs inscrits déclare forfait pour cause de météo défavorable.

7H10, nous partons pour 130 km sous une bruine fine mais il ne fait pas froid. Le ciel se dégage, arrive la première montée, c'est dur pour moi car il y a beaucoup de vent, et j'ai du mal à tirer sur le guidon. Philippe du Gers me pousse pour recoller au groupe devant nous. Rien n'y fait, puis un motard « sécurité » vient nous abriter, et nous permet de rattraper le « groupetto ». Merci Claude.
Maintenant, je m'accroche, le rythme est raisonnable. Je reçois de l'aide dans les côtes les plus abruptes. Au km 68, ravitaillement. Momo (le médecin) vient prendre de mes nouvelles.
Pour le reste du relais, je reste dans le « groupetto », qui m'amène jusque Agde où le soleil nous attend.
2ème relais, départ à 13H pour 80 km
Passage par le village sécurité routière à Agde où nous sommes attendus avec enthousiasme par les scolaires.
Le vent souffle avec des rafales à 75 km/h, difficile de rester à l'abri, je crains trop la chute.
Avant Sète, je monte dans le camion balai, car je ne pourrai pas gravir le Mont-St-Clair (pente de 15 à 25%). Plusieurs cyclos font de même, la fatigue est là et les organismes ne sont plus très frais. Le camion balai s'arrête au pied de la bosse et attend que tous les raideurs soient en haut pour grimper à son tour …

On a le feu vert, nous rejoignons les raideurs au Mont-St-Clair. Chacun raconte son ascension, sur le vélo, ou à pieds... C'était dur !
Nous repartons tous sur nos vélos pour le retour à Agde en passant par la piste cyclable de 13 km environ, parsemée de sable par endroit.
18H, arrivée au Cap d'Agde, fin de la journée, 202 km pour moi, environ 8 H de vélo.
Fin du raid, 624 km parcourus pour moi. C'était une belle aventure, qui se renouvellera dans 2 ans, j'espère.
20H, apéro sport et sécurité routière . Les membres de l'organisation font les remerciements à tous les acteurs de ce raid.
Après le repas, histoires drôles, chansons en attendant le film résumé du raid.
23H, enfin le film, ça valait le coût, jolies images. Les participants recevront chacun 1 DVD plus tard.

Samedi 1er juin
Grâce matinée, pour un petit-déjeuner à 7H30.
On discute un peu avec les cyclos avant de dire un « au-revoir » rapide aux nouveaux amis.

Retour à Strasbourg vers 19 H. Encore un grand merci à Patrice, Hubert, Guy, Pascal et Stéphane qui m'ont permis de participer à mon 1er raid.
Je rentre en Meuse le 2 juin. Plus qu'à récupérer, la vie courante reprend son cours.

A DANS 2 ANS POUR UN NOUVEAU RAID !!!!!!!!

Sylvie HACQUIN

L'ASCE vous propose

Samedi 7 septembre 2013

Promenades et Repas sur la Meuse

Départ à 12 h Halte fluviale de Verdun

Les participants se rendent par leurs propres moyens au lieu de départ de la croisière

Rendez-vous à l'embarcadère situé sur le Quai de la République à VERDUN (face au quai de Londres, devant la Caisse d'Epargne)
12 h 15 : Départ de la croisière
Navigation pendant 2 h 30
Promenade commentée avec passage d'écluses
Coupe de pétillant à la mirabelle
Amuses-bouches
Menu traiteur
Entrée, Plat, Dessert
14 h 45 Retour à l'embarcadère

Tarifs *(comprenant uniquement la croisière et le repas)*
Adhérents ASCE *Actifs ou Retraités* : 30,00 € - Enfants de moins de 12 ans : 15,00 €
Non adhérents ASCE : Adultes à 37,00 € - enfants (< 12 ans) à 22,50 €

Attention : nombre de participants limité à 45. Les inscriptions, impérativement accompagnées du chèque de règlement, seront prise en compte dans l'ordre d'arrivée.

Tout désistement survenu 7 jours avant la date de la sortie ne sera pas remboursé.

La sortie sera annulée, si le nombre de participants est inférieur à 15.

Voir la fiche d'inscription a la fin du BO

Petites annonces

Petites annonces

A VENDRE : VÉLO COURSE DECATHLON

Cadre Décathlon alu 7003,
Fourche carbone Time, équipé Shimano Durace,
roues de 650, pédalier Stronglight double plateau, 9 vitesses, manivelles de 170 mm,
hauteur cadre 49, longueur 525 mm, moyeu arrière neuf, chaîne neuve.
Bon état - A voir sur place

Prix = 390 €
Contacter le 03 29 79 93 33

L'ASCE n'est pas responsable des intitulés d'annonces et des prix de vente. En aucun cas l'ASCE ne peut servir d'intermédiaire entre l'annonceur et les personnes intéressées.

Groupement d'achat

MADELEINES / BROWNIES / SAVAROISES

Boite de 50 de 1,250 kg
Prix = 11,00 €

Sachet de 400g
Prix = 3,60 €

Boite de 68 de 1,870 kg
Prix = 16,90 €

Commande le 1er mardi des mois de janvier / mars / mai / juillet / septembre / novembre 2013 (sauf demande insuffisante)

PARAPHARMACIE

Commande le 1er mardi de chaque mois
(sauf demande insuffisante)

PETILLANTS BIO SANS ALCOOL / CHAMPAGNE

La btle = 3,75 €
Le carton de 6
= 22,00€

La btle = 4,75 €
Le carton de 6
= 28,00€

La btle = 4,15 €
Le carton de 6
= 24,00€

La btle = 13,00 €

Billeterie

Dans le cadre du réseau des amicales, les ASCE ouvrent une possibilité d'achat de billets avec notamment: Parc Astérix, Mer de Sable, France miniature, musée Grévin, Europapark, Fraisperthuis.... qui ne peuvent être transmis que par notre intermédiaire. Le prix proposé correspond au tarif groupe ou association que les amicales ont obtenu.
Si vous êtes intéressés par une billetterie dont nous n'avons pas la gestion en direct, n'hésitez pas à nous appeler.

ATTENTION NOUVEAUX TARIFS 2013

	Adultes	Enfants
Nigloland	**21,50 €**	
Thermapolis	**11,50 €** les deux heures	
Zoo d'Amnéville	**21,00 €**	**17,00 €** de 3 à 11 ans
Bowling « MELISTRIKE » Fains / Veel	**3,50 €** la partie avec location des chaussures du lundi au dimanche de 14h00 à la fermeture	

Location du fourgon « Renault Master » de l'ASCE

1 chèque de 360 € de caution
40 € de mise à disposition + 0.20 € du kilomètre.

Assuré tous risques, il se conduit avec un permis B (plus de 2 ans).
Le décompte kilométrique s'effectuera au départ de Verdun pour les ascéistes du Nord Meusien qui doivent cependant venir chercher et ramener le minibus à Bar le Duc.

Petits rappels

la location est réservée aux personnes à jour de leur cotisation.
Le chauffeur du fourgon doit être amicaliste.
La vérification des niveaux est à la charge du loueur.

Le loueur doit signaler tout dysfonctionnement à son retour et le minibus doit être rendu dans l'état de propreté minimum du départ, dans le cas contraire un nettoyage pourra être facturé.

Pour la location s'adresser à Hélène Claudé

Location de la scie à bûches

Dans le cadre de l'Entraide, l'ASCE 55 met à disposition une scie à bûches
L'horamètre décompte à la minute.

Forfait de mise à disposition 10€ pour 7 jours et 0.03€/minute X 60mn = 1 € 80 à l'heure

Mise à disposition de vaisselle

Dans le cadre de l'Entraide, l'ASCE 55 met à disposition gratuite de la vaisselle

1 Euro la casse a l'unité

Publication de l'ASCE 55

Rédacteurs en chef : les VP
Secrétaire de rédaction : Jean Marc
Tirage : service de reprographie de la DDT

Directeur de la publication : la Présidente Hélène
Ont participé à ce numéro : Le comité

www.fnascee.org

SPECIAL SPORT

27, 28 et 29
Septembre 2013

challenge national de VTT

Cherbourg (50)

L'ASCEE 50 est très heureuse de vous présenter sa candidature à l'organisation du challenge VTT 2013.

Si vous en décidez ainsi, le challenge pourrait se dérouler dans le nord du département à Cherbourg.

Comme vous le savez sans doute l'ASCEE-50 a déjà organisé 7 manifestations nationales :

- challenge national de tennis de table à Coutances en 1995,
- Equip'vent à Cherbourg en 1995 et à Granville en 2008,
- journées DASCE au Mont St Michel en 1997,
- challenge national de pétanque à Granville en 2000,
- étape du raid cyclo 2003 à Avranches,
- randonnée pour les retraités en 2005.

Les organisateurs sont déjà impatients de vous accueillir lors du challenge national de VTT

Personne à contacter :

BFM GMF URASCE couleur passion FNASCE couleur passion ASCEE 50 couleur passion

www.fnasce.org

20, 21 et 22
septembre 2013

11ème challenge national de

Bowling

Cap-Malo
LA MEZIERE (35)
15 km de Rennes

ASCEE 35
couleur passion

Personne à contacter :

BOWLING CENTER azureva BFM GMF FNASCE couleur passion

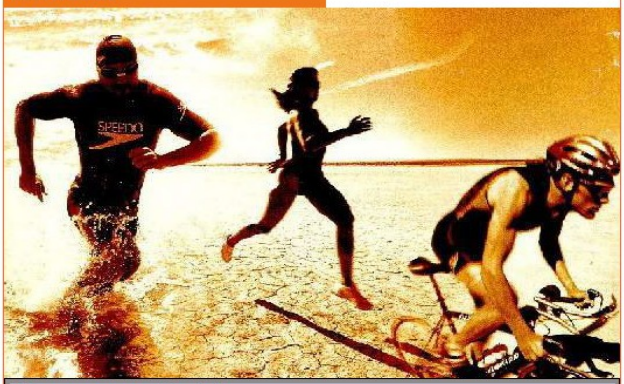
www.fnasce.org

7 et 8 septembre 2013

1er challenge national deTriathlon

Presqu'île de Quiberon
Morbihan

ASCE 56
couleur passion



Votre correspondant(e) :

FNASCE couleur passion GMF Quiberon BRETAGNE SUD Morbihan La Bretagne Côté Sud

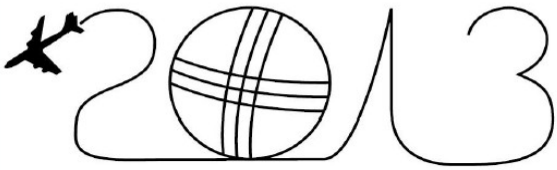
www.fnasce.org

23 au 25 août 2013

40ème challenge national de pétanque

Bienvenue en
Seine-Saint-Denis !

LE BOURGET



LE BOURGET

Personne à contacter :

DRIHL BFM GMF azureva FNASCE couleur passion URASCE couleur passion

www.fnasce.org

Pour tout renseignement contacter

Gérard David
au 06/81/21/53/33
37, lotissement du grand jardin 55500 VELAINES

Samedi 7 septembre 2013

Promenades et Repas sur la Meuse

Départ à 12 h Halte fluviale de Verdun

Les participants se rendent par leurs propres moyens au lieu de départ de la croisière

Rendez-vous à l'embarcadère situé sur le Quai de la République à VERDUN

(face au quai de Londres, devant la Caisse d'Epargne)

12 h 15 : Départ de la croisière

Navigation pendant 2 h 30

Promenade commentée avec passage d'écluses

Coupe de pétillant à la mirabelle

Amuses-bouches

Menu traiteur

Entrée, Plat, Dessert

14 h 45 Retour à l'embarcadère

Tarifs *(comprenant uniquement la croisière et le repas)*
Adhérents ASCE *Actifs ou Retraités* : 30,00 € - Enfants de moins de 12 ans : 15,00 €
Non adhérents ASCE : Adultes à 37,00 € - enfants (< 12 ans) à 22,50 €

Attention : nombre de participants limité à 45. Les inscriptions, impérativement accompagnées du chèque de règlement, seront prise en compte dans l'ordre d'arrivée.

Tout désistement survenu 7 jours avant la date de la sortie ne sera pas remboursé.

La sortie sera annulée, si le nombre de participants est inférieur à 15.

Pour tous autres renseignements : VP Culture Michel DUCHENE au 06/47/36/39/85
Inscription avant le 10 août 2013 : ASCE 55 – 14 rue Antoine Durenne – BP 10501- 55012 Bar-le-Duc

Nom : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ n° carte Ascee : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Prénom : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ n° portable : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Inscriptions : _ _ _ _ _ places adultes x _____ = _ _ _ _ _€

_ _ _ _ _ places enfants x _____ = _ _ _ _ _€

Total = _ _ _ _ _€

Je joins un chèque de _ _ _ _ _ _ € à l'ordre de ASCE 55

Tous les adhérents ASCE souhaitant participer à cette manifestation, doit être à jour de sa cotisation.

www.fnascee.org

ASCEE 55
14 rue Antoine Durenne
55012 – Bar le Duc
Téléphone : 03 29 79 92 62
Télécopie : 03 29 76 32 64
DDE-55.ASCEE.Association
@i-carre.net